

DAFTAR PUSTAKA

- Adhar, Lusia & Andi. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Data *World Health Organization*. (2017). Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2020.
- Data RSUP Haji Adam Malik Medan. (2017). Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2020.
- Data Profil RSUD Pandan. (2016). Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2020.
- Lubis. (2016). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Nurarif dan Kusuma. (2015). *Keperawatan Medical Bedah Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C & Brenda G. Bare, 2014, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth's* Edisi 10, Jakarta, EGC.
- Naiken, G., 2013, *Apendisitis Akut*, <http://www.scribd.com/doc/149322791/APEN> DISITIS-AKUT. Diakses Pada Tanggal 24 Maret 2020.
- Maryunani. (2013). *Kamus Perawat: Definisi Istilah dan Singkatan Kata-Kata dalam Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Nursalam. (2016). *Manajemen Keperawatan : Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*, Edisi 3. Jakarta, Selamba Medika.
- Hidayat. (2017). *Skala Kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Diakses Pada Tanggal 26 Maret 2020.
- Solehati & Kosasih. (2015). *Pengertian Relaksasi Benson*. Diakses Pada Tanggal 26 Maret 2020.
- Yulistiani, (2017). *Terapi Relaksasi Benson*. Diakses Pada Tanggal 26 Maret 2020.
- Yulistiani. (2017). *Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Pasien Apendisitis*. Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- NANDA. (2014). *Intervensi Keperawatan Apendisitis. Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Pencernaan*. Jakarta : CV. Trans Info.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Datak. (2009). *Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson*. *Jurnal Keperawatan Indonesia* Volume 12, Nomor 3, 174-178.
- Kemenkes. (2015). *Masalah Kesehatan Masyarakat Indonesia tahun 2015*. Jakarta: Kemenkes.
- Mardiani. (2014). *Perbedaan Efektifitas Teknik Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen di RSUD Kota Salatiga*. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1-7.
- Sari. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif*. *Menara Ilmu* Volume XI Jilid 1 No. 75, 13-24.
- Utama. (2013). *Buku Ajar Psikiatri Edisi Kedua*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI

- Yulistiani. (2015). Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 131-138.
- Anonim, 2006. *Mutu Pelayanan Kesehatan*.(online). ([http://id.wikipedia.org/wiki/](http://id.wikipedia.org/wiki/mutu_pelayanan_kesehatan) (mutu pelayanan kesehatan) diakses tanggal 15 maret 2016.
- Arikonto,Suharsimi.2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; PT Rineka Cipta
- Asmadi, Defa. 2008. *Teknik Prosedur Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika. Jakarta.
- Azwar. 2005. *Epidemiologi*. Renika Cipta. Jakarta
- Baradero M, Dayrit MW & Siswadi Y, 2009. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Preoperatif*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Brunner dan Suddarth. 2002. *Keperawatan Medical Bedah Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Bustam. 2004. *Epidemiologi*. Renika Cipta. Jakarta
- Carpenito, Lynda Juall. 2002. *Rencana Asuhan Keperawatan dan Dokumentasian Keperawatan Pasien*. Jakarta; EGC.
- Chandra, B, 2002. *Pengantar Statistik Kesehatan*. Jakarta; EGC Kedokteran.
- Muttaqin, Arif dan Sari, Kumala. 2009. *Asuhan Keperawatan Perioperatif*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam, 2009. *Manajemen Keperawatan*. Salemba Medika.
- Price, Grace dan Wilson. 2006. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta : Erlangga
- Rasmun. 2009. *Stress, koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta : CV.
- Sabiston, David C. 2010. *Buku Ajar Bedah*. Jakarta: EGC.
- Stuart, Gail W. *Keperawatan Jiwa*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Saryono, 2010. *Kumpulan instrumen Penelitian Kesehatan*. Mitra Cendekia Presa. Yogyakarta.
- Sjamsuhidayat, R. De Jong. 2010. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Edisi 3. Jakarta : EGC
- Sumiati, S.Kp, M.Si.2009. *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling*. Penerbit TIM.
- Yosep I. 2010. *keperawatan Jiwa*. Refika Aditama. Bandung.

- Zuld Headry. 2009. Kecemasan pada Pasien Preoperasi Di RSUD Mataram. <http://zulmataram.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 15 maret 2016.
- Anasari, Tri. (2015). Efektifitas Terapi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Kelurahan Karang Klesem, Kecamatan Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan* Volume 7 Nomor 2 Desember 2015
- Ardini Fitria. (2017). Pengaruh Pelatihan Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap *Competitive State Anxiety* Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan* Volume 04 Nomor 2 Tahun 2017
- Arikunto.S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi) Jakarta: Rineka cipta
- Azizah, L M (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan*. Buku Pertama. Bandung: Refika Aditama
- BPS,(2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Http://Www.Bps.Go.Id/Website/Pdf_Publikasi/Statistik_Penduduk-Lanjut-Usia-2015--Pdf, diperoleh 29 September 2017. (2016). *Statistik penduduk lanjut usia*. <https://www.bps.go.id/publication/download.html>, diperoleh 12 Februari 2018
- Datak, (2008). Penurunan Nyeri Pasca Bedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson. *Jurnal Keperawatan Indonesia* Volume 12, Nomor 3, November 2008
- Dewi, (2014). *Buku Ajar : Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Deepublish
- Dhin F. A. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Flamboyant Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta*. Skripsi, Tidak Dipublikasikan, Yogyakarta, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah, Indonesia.
- Efendi, (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fitriani, Hemi. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dan Hipnoterapi Terhadap *Disminore* Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*. Volume 5 Nomor 2 September 2017.
- Hastuti, (2008). Hubungan antara kecemasan dengan aktifitas dan fungsi seksual pada wanita usia lanjut di Kabupaten Purworejo. *Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 24, No. 4, Desember 2008.
- Hawari, H.D, (2013). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI
- Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma*. Kuantitatif, Jakarta: Heath Books
- Inayati, (2012). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (*Early Old Age*) Umur 60-70 Ahun Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. *Jurnal Keperawatan* Volume 2 Nomor 2. Juni 2012.
- Infodatin, (2016). *Infodatin : Pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI, situasi dan analisis lanjut usia (LANSIA) di Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusatdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>, diperoleh 29 September 2017
- Issue Brief. (2008). *The State of Mental Health and Aging in America*. Amerika : National Association of Chronic Disease Directors
- Kadek, Dwi. (2013). *Jurnal penelitian depresi dan cemas pasien infark miokard akut RSUP Sanglah Denpasar*. Denpasar: Indonesia

- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/lain-lain/Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017.pdf>, diperoleh 12 Februari 2018
- Kusnandar, (2009). *Tehnik Relaksasi Nafas Dalam*. https://www.academia.edu/34115289/TEKNIK_RELAKSASI_NAFAS_DALAM, diperoleh 30 Desember 2017
- Maryam, dkk, (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Munirulabidin. (2010). *Ciri-Ciri Jiwa Yang Tenang*. <http://munirulabidin.wordpress.com/2010/05/07/ciri-ciri-jiwa-yang-tenang/>. Diperoleh 12 Februari 2018

Tabel 2.2 Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas e) Cemas f) Firasat Buruk g) Takut Akan Pikiran Sendiri h) Mudah Tersinggung					
2	Ketegangan h) Merasa Tegang i) Lesu j) Tak Bisa Istirahat Tenang k) Mudah Terkejut l) Mudah Menangis m) Gemetar n) Gelisah					
3	Ketakutan g) Pada Gelap h) Pada Orang Asing i) Ditinggal Sendiri j) Pada Binatang Besar k) Pada Keramaian Lalu Lintas l) Pada Kerumunan Orang Banyak					
4	Gangguan Tidur h) Sukar Masuk Tidur i) Terbangun Malam Hari j) Tidak Nyenyak k) Bangun dengan Lesu l) Banyak Mimpi-mimpi m) Mimpi Buruk n) Mimpi Menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan c) Sukar Konsentrasi d) Daya Ingat Buruk					
6	Perasaan Depresi f) Hilangnya Minat g) Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi h) Sedih i) Bangun Dini Hari j) Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari					
7	Gejala Somatik (Otot) f) Sakit dan Nyeri di Otot-Otot g) Kaku h) Kedutan Otot i) Gigi Gemerutuk j) Suara Tidak Stabil					
8	Gejala Somatik (Sensorik) f) Tinitus g) Penglihatan Kabur h) Muka Merah atau Pucat i) Merasa Lemah					

	j) Perasaan ditusuk-Tusuk					
9	Gejala Kardiovaskuler g) Takhikardia h) Berdebar i) Nyeri di Dada j) Denyut Nadi Mengeras k) Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan l) Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10	Gejala Respiratori e) Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada f) Perasaan Tercekik g) Sering Menarik Napas h) Napas Pendek/Sesak					
11	Gejala Gastrointestinal l) Sulit Menelan m) Perut Melilit n) Gangguan Pencernaan o) Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan p) Perasaan Terbakar di Perut q) Rasa Penuh atau Kembung r) Mual s) Muntah t) Buang Air Besar Lembek u) Kehilangan Berat Badan v) Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)					
12	Gejala Urogenital i) Sering Buang Air Kecil j) Tidak Dapat Menahan Air Seni k) <i>Amenorrhoe</i> l) <i>Menorrhagia</i> m) Menjadi Dingin (<i>Frigid</i>) n) Ejakulasi Praecoocks o) Ereksi Hilang p) Impotensi					
13	Gejala Otonom – f) Mulut Kering g) Muka Merah h) Mudah Berkeringat i) Pusing, Sakit Kepala j) Bulu-Bulu Berdiri					
14	Tingkah Laku Pada Wawancara i) Gelisah j) Tidak Tenang k) Jari Gemetar l) Kerut Kening m) Muka Tegang n) Tonus Otot Meningkatkan o) Napas Pendek dan Cepat p) Muka Merah					
Jumlah						
Total Skor						

Skor :

0 = Tidak Ada

1 = Ringan

2 = Sedang

3 = Berat

4 = Berat Sekali

Total Skor :

Kurang dari 14 = Tidak Ada Kecemasan

14 – 20 = Kecemasan Ringan

21 – 27 = Kecemasan Sedang

28 – 41 = Kecemasan Berat

42 – 56 = Kecemasan Berat Sekali

Tabel 2.3 STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI BENSON

No.	Prosedur Tindakan	Keterangan
A	Tahap Persiapan	
1.	Memberikan Salam Teraupetik	
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3.	Menjaga privasi pasien	
4.	Memvalidasi kondisi pasien	
5.	Memilih Doa untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi	
B	Tahap Kerja	

1	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman	
2.	Instruksikan pasien memejamkan mata	
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki samapai dengan otot wajah dan rasakan rileks	
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan Doa atau kata yang sudah dipilih.	
5.	Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif dan tetap fokus pada nafas dalam dan Doa atau kata-kata yang diucapkan.	
6.	Lakukan selama kurang lebih 10 menit	

7.	Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan.	
C	Tahap Terminasi	



Lampiran 3
PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN

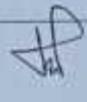
Jl. A.R Surbakti Kel. Sihaporas Nauli Kec. Pandan
Telp: (0631) 371718, Fax: (0631) 371718
Email :

LEMBAR BIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH
D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Nama : Belzasar Sitompul
NPM : 17 - 01 - 545
Dosen Pembimbing : Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep., M.Kep.
Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Klien Apendisitis Dengan Masalah Keperawatan Kecemasan Menggunakan Terapi Tehnik Relaksasi Benson di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Utama
1.	18 Maret 2020	Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah	
2.	19 Maret 2020	ACC Judul KTI	
3.	24 Maret 2020	Konsul BAB 1 Latar belakang	
4.	23 Maret 2020	Konsul perbaikan BAB 1 Rumusan masalah, manfaat	
5.	26 Maret 2020	ACC BAB 1	
6.	31 Maret 2020	Konsul BAB 2 Tinjauan teoritis	
7.	1 April 2020	Konsul perbaikan BAB 2	
8.	3 April 2020	ACC BAB 2, Konsul BAB 3	
9.	7 April 2020	Konsul perbaikan BAB 3 dan lampiran	

10.	8 April 2020	Konsul perbaikan BAB 3 dan lampiran	AD
11.	13 April 2020	Konsul perbaikan BAB 3 dan lampiran	AD
12.	15 April 2020	Seminar Proposal	AD
13.	20 April 2020	ACC Perbaikan Proposal	AD
14.	29 April 2020	Konsul Bab 4 kesesuaian jurnal	AD
15.	5 Mei 2020	Konsul Bab 4 kesamaan, kelebihan, dan kekurangan jurnal	AD
16.	15 Mei 2020	Konsul Bab 5 Kesimpulan Jurnal	AD
17.	28 Mei 2020	ACC Bab 4 dan Bab 5	AD
18.	4 Juni 2020	Konsul Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4, Dan Bab 5	AD
19.	19 Juni 2020	ACC Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4, Dan Bab 5	AD
20.	20 Juni 2020	Ujian Hasil	AD
21.	22 Juni 2020	Konsul Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3, Dan Study Literatur	AD
22.	24 Juni 2020	Konsul Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3, Dan Study Literatur	AD
23.	22 Juli 2020	Konsul Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3, Dan Study Literatur	AD
24.	29 Juli 2020	Konsul Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3, Dan Study Literatur	AD

25	2 September 2020	Konsul Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab3, Dan Study Literatur	
26	4 September 2020	ACC Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3, Dan Study Literatur	

Mengetahui
Pembimbing Utama



Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep., M.Kep.
NIP. 19830913 200903 2 003



PRODI D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN

Lampiran 3

Jl. A.R Surbakti Kel. Sihaporas Nauli Kec. Pandan
Telp: (0631) 371718, Fax: (0631) 371718
Email :

**LEMBAR BIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH
D-III KEPERAWATAN TAPANULI TENGAH
POLTEKKES KEMENKES MEDAN**

Nama : Belzasar Sitompul
NPM : 17 - 01 - 545
Dosen Pembimbing : Maria Magdalena Saragi, S. Kep., Ns, M.Kep. Sp. Kep. Mat
Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Klien Apendisitis Dengan Masalah Keperawatan Kecemasan Menggunakan Terapi Tehnik Relaksasi Benson di Rumah Sakit Umum Daerah Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Utama
1.	18 Maret 2020	Pengajuan Judul Karya Tulis Ilmiah	
2.	19 Maret 2020	ACC Judul KTI	
3.	24 Maret 2020	Konsul BAB 1 Latar belakang	
4.	23 Maret 2020	Konsul perbaikan BAB 1 Rumusan masalah, manfaat	
5.	26 Maret 2020	ACC BAB 1	
6.	31 Maret 2020	Konsul BAB 2 Tinjauan teoritis	
7.	1 April 2020	Konsul perbaikan BAB 2	
8.	3 April 2020	ACC BAB 2, Konsul BAB 3	
9.	7 April 2020	Konsul perbaikan BAB 3 dan lampiran	

		3. Dan Study Literatur	
25	2 September 2020	Korrel Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3 Dan Study Literatur	
26	4 September 2020	ACC Perbaikan Bab 1, Bab 2, Bab 3, Dan Study Literatur	 

Mengetahui
Pembimbing Pendamping



Maria M. Sargi, S. Kep., Ns. M. Kep. Sp. Kep. Mat
NIP. 19741029 201001 2 003